

# プラスチックの 分別が変わります

令和8年3月31日まで

黄色の指定袋

プラマークが  
ついた包装、  
容器類



赤の指定袋

燃やせるゴミの袋に  
入っていたプラス  
チック製品



令和8年4月から回収に出す際には指定袋の  
色がこれまでと違いますのでご注意ください。

令和8年4月1日から

どちらも**プラスチックごみ**として分別し  
ます。まとめて**黄色の指定袋**に入れて出し  
てください。

回収に出す際には

- ①中身は使い切る
- ②汚れは落とす を心がけてください
- ③ゴミ袋の口は結ぶ
- ④ゴミ袋を二重にしない

\*充電式電池や小型家電などはプラスチック製  
であっても、今まで通り決められた回収方法  
を守りましょう。

【お問合せ先】

長崎市環境部資源循環課 ☎ 095-829-1159

## 男性のための かいごのつどい



参加費：無料 申込み：不要

対 象 ご家族等をケアしている男性

場 所 小江原地区ふれあいセンター 和室

(小江原3-20-10)

日 時 毎月第4水曜日

10:30~11:30

日々抱えている思いを  
吐露しませんか？

対 象 どなたでも

場 所 手熊地区ふれあいセンター  
2階会議室

(長崎市手熊町1291-1)

日 時 毎月第1水曜日

10:00~11:00

認知症について知り、  
相談できる集いの場です。  
どなたでも参加できます。

おしゃべりしながら



## 認知症カフェ まいたけ茶屋

参加費：無料 申込み：不要

\*「男性のためのかいごのつどい」「まいたけ茶屋」ともに、悪天候により中止する場合があります。

“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が  
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

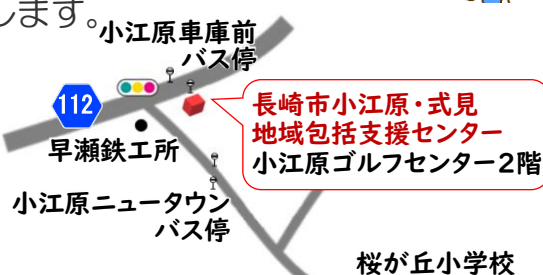
長崎市小江原5丁目6-5

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原車庫前バス停そば(駐車場あり)

相談は無料です  
秘密厳守いたします



長崎市小江原・式見地域包括支援センターだより 第28号(2025年度 冬発行)

# ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



## 男性限定！体力アップ教室を開催



最近体力に自信がなくなった。一人でいる時間が増えた。と言われる男性の声をよく耳にします。しかし、男性は教室やサロン等の集まりに参加する方が少なく、女性が多い会場に参加しにくいと言う声も聞かれた為、今回男性限定で5回シリーズの体力アップ教室を開催しました。

定員30名に対し、39名の申し込みがあり、毎回平均して25名以上の方が参加されました。全日程を通して16名の方が皆勤され、継続して運動に取り組む大切さを実感する教室となりました。

### 教室内容

- ① 現状を知る！  
筋肉量・体力・血管年齢測定
- ② 痛みゼロの体へ！  
膝腰肩の痛み予防エクササイズ  
意識して摂りたい栄養素について
- ③ 転倒予防！  
下半身強化プログラム  
アルコールと上手に付き合う方法
- ④ 心肺機能を高める！  
ウォーキングの楽しみ方  
噛むことの大切さ
- ⑤ 頭と体を動かす！  
認知機能向上エクササイズ



筋トレ後にお酒を飲むと  
筋肉増量が抑制されます  
もったいない！



たんぱく質は運動後に  
摂ると吸収が高まります！



＜終了後アンケートより＞

参加者のほぼ全員が「今後も運動を継続したい」と回答され、  
運動の楽しさや効果を感じていただけた様子が伺えました。

これからも、健康づくりに繋がる教室を開催していきます。



## 認知症に関する 活動の報告



認知症の人は全国に約472万人いると推計されています。認知症は年をとると誰でもなりえる、とても身近な病気です。地域包括支援センターは認知症の相談窓口の役割とともに、認知症にやさしいまちづくりを推進しています。

2025年、私たちの地域に**89人**の認知症サポーターが誕生しました！

<2025年認知症サポーター養成講座実施団体>

2/7、7/7 警察学校	7/16 松崎ひまわり会
2/20 桜が丘小学校	9/24 手熊小学校
2/27 中浦サロン	10/24 小江原小学校
6/25 式見小学校	11/26 すいよう会

いきいきサロンでも7月に認知症の勉強をしました！



認知症サポーターとは…  
認知症の人や家族の応援者です。



手熊小学校、小江原小学校ではさらに  
「SOS認知症声かけ模擬訓練」も実施しました

道に迷った認知症の人役の方に子ども達が声をかけ対応する訓練です。  
声かけ後、近くの大人につなぎ、大人から通報してもらうところまで実施します。



ふりかえりをして  
もう一度チャレンジ！



子ども達から椅子を  
出してくれました！



手熊小学校



小江原小学校



大人（※）も認知症による行方不明の問題について話し合いました

※声かけ模擬訓練へ協力の地域住民、関係機関

テーマ：「どうしたら行方不明にならずに過ごせるでしょうか？」

近所の人など  
周囲に状況を  
伝えておく。



手熊



小江原

元気なうちから  
人と交流する。

顔見知りにな  
っておく。



自分が元気なうちから認知症にどう備えるか、という視点の“  
意見もあり大事なことだと感じました。

## 11月30日は 人生会議の日



「元気なうちから手帳」をきっかけに  
自分らしく生きるための前向きな話し合いをしましょう！

これからの生き方を元気なうちから考え、自分の希望や生き方について、ご家族等の大切な人たちとあらかじめ繰り返し話し合うことを、人生会議（ACP）といいます。

11月11日～12月2日 小江原地区ふれあいセンターにて人生会議（ACP）に関する推薦図書ブースを設置しました。足を止めてパネル展示を見入る姿や、本を手にとってページをめくる様子が見られました。また、「元気なうちから手帳」が欲しいとの要望も多く聞かれました。

元気なうちから手帳は、下記や医療機関・介護事業所などで配布されています。



- ・各地域包括支援センター
- ・各地域センター
- ・長崎市役所福祉部 地域包括ケアシステム推進室（市役所11階）
- ・長崎市包括ケアまちなかラウンジ（江戸町6-5江戸町センタービル2階）
- ・長崎市 出前講座「人生会議をしましょう」などでも配布されています
- ・市ホームページからも閲覧できます。

## 居宅連絡会 を開催しました！

テーマ：  
「不適切なケアを見聞きしたら虐待に発展しない様、早期に関係者で情報を共有しよう」

不適切ケアとは…  
行為者に明確な悪意はないが、相手に行動制限や不利益、損害を与えるケアや行為

地域の介護支援専門員を対象に認知症疾患医療センター 宮川氏をアドバイザーとして迎え、西部、淵、小江原・式見の三包括合同で居宅連絡会を開催しました。学びを通し、皆様のより良い支援につなげていきます。

多様な家族関係から介護放棄や虐待の境界線の判断が難しい…



高齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまう人は少なくありません だれもが気づかないうちに不適切な対応につながる可能性があります

ひとりで悩むよりもまずは相談・連絡を

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| ・長崎市小江原・式見地域包括支援センター | 月～土 8:45～17:30 ☎ 095-848-1222 |
| ・高齢者虐待相談専用電話         | 月～金 8:45～17:30 ☎ 095-827-6499 |
| ・中央総合事務所 地域福祉課       | 月～金 8:45～17:30 ☎ 095-829-1429 |